いつもとなりに

あすとも

冬号
2011

特集
ようこそ旬市場
第4回 八戸 館鼻岸壁朝市

和の心 冬の冷えとり
四季の健康カレンダー
「骨盤の歪み」を治す
連載マンガ 教えて！アストモくん
旬をいただく 体がよろこぶレシピ
LPガス 安全百科

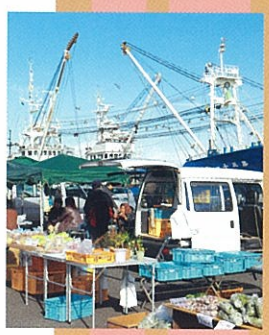
アストモスガス

ようこそ旬市場

今回の「ようこそ旬市場」は、青森県八戸市で毎週日曜日に開かれている館鼻岸壁朝市。海のすぐそばで早朝から賑わいを見せる朝市をご紹介します。

写真：小賀康子

第4回……八戸市 館鼻岸壁朝市



早朝6時、ＪＲ八戸線の陸奥湊駅から港の方に歩いて行くと、潮の香りと共に朝市の賑わいが聞こえてきます。

八戸は昔より漁業の街として栄えた歴史があり、館鼻岸壁には今も多くの大型漁船が停泊しています。

市場が始まったのは２００４年。もともとは港沿いの道路で行っていましたが、買い物客の安全を考え、漁具置き場になっていた駐車場を出店者たちが自らの手で片付け、市場を移したのです。

最初は、農家だけが出店していたのですが、街の商店主たちも朝市の盛況ぶりを見て、出店を始めました。今では野菜や魚だけでなく、加工品や衣類、焼きたてのパンやラーメンなど、多くの商品が並んでいます。

東日本大震災によって一

大きな鮭！
今朝獲れたばっかり
なんだって！

様々な商品が並び
説明に耳を傾けるのも楽しい

新鮮な海産物が
所狭しと並ぶ様は
海の朝市ならでは

リンゴのいい香り…
メロンも気になる…

とれたての魚介と新鮮青果が並ぶ旬市場

色鮮やかな野菜も採れたてばかり

市場で見つけた おみやげ品

青森名産のリンゴの甘い香りが食欲をそそる、りんご蜜（700円）。トチの蜂蜜（500円）は、ミツバチが東北の山に生える自然木から集めたもので、他では手に入らない一品です。

市場近くの散策スポット

蕪島（かぶしま）

（国指定天然記念物　ウミネコ繁殖地）

JR陸奥湊駅から二駅隣の鮫駅で降り、海の方に10分程歩いて行くと赤い鳥居が見えてきます。ウミネコの繁殖地として知られる蕪島には、蕪島神社が祀られており、商売繁盛、子宝、豊漁などにご利益があるとされています。

MAP

館鼻岸壁朝市へは

JR八戸駅から八戸線に
乗り換えて陸奥湊駅下車。
徒歩約10分

毎週日曜開催
日の出～午前10時
（1月～3月中旬は休市）

時中断されたものの、7月3日には市場が再開。震災前の人出は多い時で3万人ほどでしたが、この日の市場には再開を待ちわびた7万人もの買い物客が詰めかけました。

朝市の事務長さんにお話を伺うと、「野菜や魚は、地元で採れた新鮮な一級品ばかり」とのこと。朝市を訪れる買い物客が思わず手に取りたくなるような商品をたくさん取り揃えていることが、賑わいの秘訣になっているようです。

和の心

～現代の知恵袋～

第4回

冬の冷えとり

冬になると悩まされる、体の冷え。今回はスーパーなどで手に入る材料で、簡単に、でもしっかりと体を温めてくれる冷えとりの知恵を「体の内側から」と「体の外側から」に分けてご紹介します。

体の内側から

体を内側から温める方法は、冷えとりだけでなく、風邪の予防にも効果があります。習慣にしておくと、寒い時期を通じて体を健康に保つことができます。

生姜湯：生姜には多くの薬効があり、漢方薬のおよそ7割に含まれています。体を温めるだけでなく、消化・吸収を高めたり、解毒殺菌作用があることなども古くから知られています。すりおろした生姜をお湯に加えて、お好みで蜂蜜や黒砂糖を加えて飲むと、体の芯から温まります。

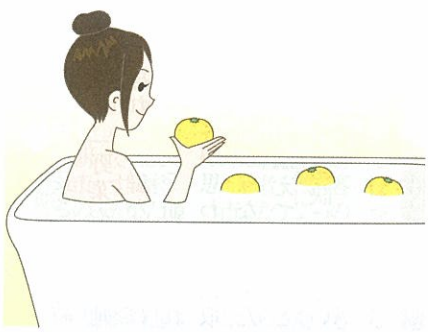
梅干緑茶：体が冷えて辛い冬の朝には、濃く入れた緑茶に梅干しを一つ入れて飲むと体がじんわりと温まります。また、梅干しに多く含まれるクエン酸は、疲労回復や便秘解消にも効果があると言われています。

体の外側から

寒い季節、体が冷えてなかなか眠れないといった経験はありませんか？お風呂で体を外側から温めると、血行が促進され寝付きもよくなり、朝スッキリと目覚めることができます。

ゆず湯：昔から冬至でゆず湯に入るのは、寒くなり荒れがちな肌を美しく整えるためと言われています。また、体を温めることによって風邪の予防にもなります。一般的な浴槽では柚子5～6個（輪切りにしてもよい）を湯船に浮かべるとよいでしょう。

よもぎ湯：新鮮なよもぎが手に入ったら、よもぎ湯を試してみましょう。よもぎ（ひとつかみ程度）を天日で干し、乾燥させたあと1リットルの水で煎じます。煎じた汁だけをお風呂に注ぐと、よもぎ湯のできあがり。残ったよもぎの葉は、陰干ししたあと、布袋に入れて浴槽に浮かべれば、もう一度使うことができます。



一生モノの健康法 第4回

操体法のすすめ 骨盤の歪みを治す

腰痛・肩こりなどの方へ

「操体法」とは?

仙台の医師・橋本敬三先生が体系化した体操ならぬ『操体』は、『動』(体の動かし方)だけでなく「息・食・動・想」と「環境」の相関を考えた健康増進法です。

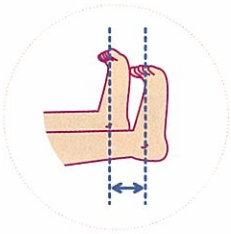
女性に多い骨盤の歪みは、全身の歪みに連動して、腰痛だけでなく、からだ全体の不調を引き起こし易いと言われています。

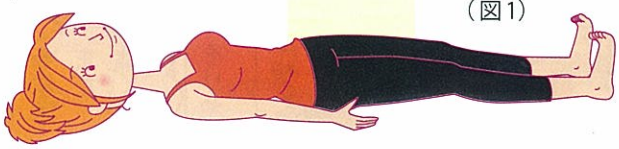
今回は骨盤の歪みを解消する操体法を紹介します。

【視診】 左右の足の長さは同じですか?(図1)

楽な姿勢で寝転んで、足を投げ出し、左右の内くるぶしを合わせて、足の長さの違いを確認してみます。

腰痛のある人は、左右の足の長さが違っていることが多いもの。短いほうは、骨盤(腸骨)が歪んで上にあがっているため、足が縮んで見えるのです。





(図1)

【動診】 ベッドや椅子に腰かけて、左右の膝の上げやすさの違いをみます。

操体1 かかと伸ばし

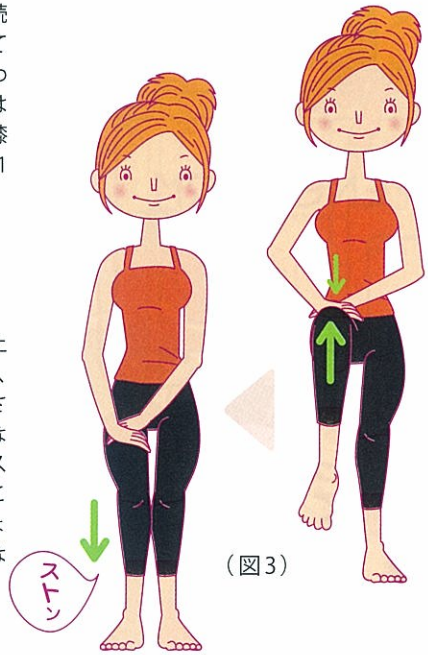
(図2)

あおむけになり、左右のかかとを交互に、少し力を入れ伸ばすようにふんばってみましょう。気持よく伸びるほうと伸ばしにくいほうがあったら、気持よいほうを何回か、今度は力まずにやんわりと、呼吸の間をおいて2〜3回くり返します。(図2)

朝晩、寝床の上でこれを続けると、足の長さがそろってきて、腰痛などの症状がやわらぎます。(寝床での操体は「膝の左右倒し」「うつぶせ膝上げ」もおすすめ:連載第1回参照)

操体2 膝の上げ下げ

上の【動診】でわかった上げやすいほうの膝を上げて、腿(もも)の上を両手で押さえて抵抗をつくり、ムリのないところで3〜4秒おいてストンと落とします。(図3) これを3〜4回くり返しましょう。腰痛・肩こり・五十肩などによく効きます。



(図3)

監修:須永隆夫(医師)

ガスのことならおまかせ！

教えて！アストもくん

©AE

Vol.4

発電・節電・エネファーム

エネファーム？

ハム？…

なんでテレビから？！

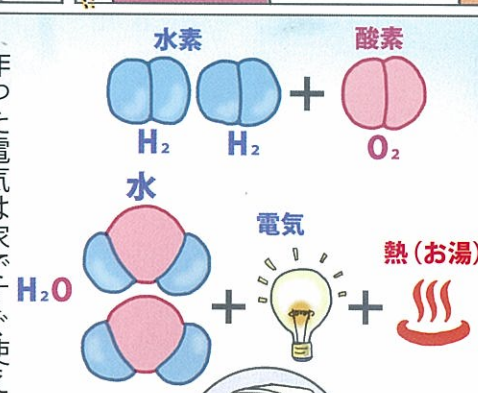
みんなのうちで、電気とお湯がつくれちゃう

環境に優しい最新のシステムさ！

いいじゃないよ。

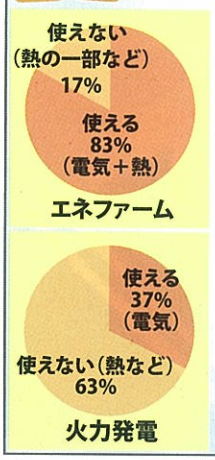
それが、何で環境に優しいの？

エネファームは、ガスを燃やさずに化学反応させることで電気とお湯を一緒につくるんだ



作った電気は家ですぐ使えるし
お湯は貯めておけるからムダがないよ
火力発電所では熱をうまく運べないから
捨てちゃってるんだけどね

知ってた？



さらに、給湯器がいっしょに付いているから

貯めたお湯がなくなっても心配ナシ！
床暖房もできるんだ

エネファームを使う家がたくさん増えれば新しい発電所もいらなくなるかもね。※1
しかもムダがなくて環境にも優しいから、国から補助金も※2もらえるんだよ

そうかあ。未来のためには大事なことだね。うちにも元気がいるし、次の買い替えのときには考えてみるかな

……って寝てるし……

ハムたべたい…

誰に似たんだろう…

なんだか難しそうだけど…すごいのねえ

お茶いかが？

いただきます

※1：2009年度・2010年度は各5000台、2011年度は約12000台普及の見込み　※2：補助金受付の詳細はガス販売店にご確認ください。

体がよろこぶレシピ

冬は湯気とピリ辛味がごちそう！　寒さが厳しくなるにつれ
甘みを増す大根に、霜に当たりおいしくなる水菜、冬に旬を迎えるぶりを
ピリリとパンチを効かせた韓国風に仕上げました。

料理・スタイリング・文　高橋久美子　　写真　高木あつ子

ピリ辛ぶり大根

唐辛子をきかせた冬においしい出合いもの

1人分
380kcal

材料（2人分）

ぶりの切り身…200g（2切れ）
大根…7cm（1/5本）
長ねぎ…8cm
しょうが…1片分

A
- 砂糖…大さじ1
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2
- 粉唐辛子…小さじ1～2
- にんにく…1片分をすりおろしたもの（小さじ1）
- しょうが…1片分をすりおろしたもの（小さじ1）
- 胡麻油…小さじ1
- 水…2カップ

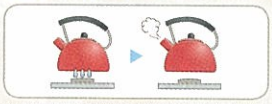
作り方

1　大根は皮をむき1.5cm幅の輪切りにして、米のとぎ汁でゆでる。ぶりは熱湯をかけ軽く湯引きする。しょうがは薄く輪切りにし、長ねぎは2mm程の斜め切りにする。
2　鍋に大根を入れ、その上にぶりとしょうがを並べる。
3　Aを混ぜ合わせ2にまわしかける。煮立ったら落としぶたをして、汁気が無くなるまで弱火で10～15分煮る。
4　器に盛り、1の長ねぎを添え、鍋に残った汁をかける。

Siセンサーコンロの便利機能で、「うっかり消し忘れ」を防止！

お湯が沸いたら音が鳴り、自動消火。

「湯沸かし機能」は、お湯が沸騰したら自動検知し、電子音でお知らせして自動消火する便利な機能です。また保温モードにすれば、沸騰した後自動で弱火になり、5分後に自動消火します。空焚きの心配がなく、また余分な加熱をしないので省エネにも！



※保温時間はコンロの機種により異なります。
※やかんや鍋の形状等により、お知らせ時間が異なる場合や、ふきこぼれる場合があります。やけど等にご注意ください。

火力調節から消火までお助けモード

煮たり、焼いたり、蒸したり、炒ったり…、年末のおせちづくりは複数料理を同時進行で作るからてんてこまい。「タイマー設定機能」を使えば、圧力鍋で黒豆を煮過ぎたり…などが無く、自動で消火するから安心。

いまお使いのコンロについてのお願い

センサーが搭載されていないガスコンロをお使いの場合は、全口にセンサーが搭載された最新のガスコンロ（Siセンサーコンロ）への買い替えをおすすめいたします。

冬味満喫! 旬をいただく

ぶり、水菜、大根を使って

大根と牛肉のスープ

具だくさんの食べるスープ

1人分 243kcal

材料（2人分）
- 牛こま切れ肉…100g
- 大根…130g
- えのき…30g
- ニラ…30g
- 絹ごし豆腐…30g
- 胡麻油…大さじ1
- にんにく…1片分をすりおろしたもの（小さじ1）
- しょうゆ…大さじ2
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/3
- 水…4.5カップ
- 塩…少々
- 胡椒…少々
- 粉唐辛子…小さじ1（お好みで）

作り方

1 大根は5mm幅の千切りにする。えのきは半分の長さに切り、ニラは3cm幅に切る。豆腐はさいの目切りにする。

2 鍋に胡麻油を入れ、にんにくのすりおろしと牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら、大根を炒める。しょうゆ、水4.5カップ、鶏ガラスープの素を入れ沸騰したら、アクを取り除き弱火にして10分ほど煮込む。

3 大根がやわらかくなったら、えのき、豆腐を加え、塩、胡椒をふり、仕上げにニラを入れる。お好みで粉唐辛子をふる。

大根と水菜のセンチュ

コチュジャン入りの甘辛ドレッシングが美味！

1人分 186kcal

材料（2人分）
- 水菜…60g
- 大根…120g
- 長ねぎ…8cm
- パプリカ…中1/4個
- にんにく…1/2片分
- 胡麻油…大さじ1

A
- しょうゆ…大さじ1
- 酢…大さじ1
- すり胡麻…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- 胡麻油…大さじ1
- コチュジャン…小さじ1
- にんにく…1/2片分をすりおろしたもの（小さじ1/2）
- いり胡麻…大さじ1

作り方

1 大根は2mm幅の千切りに、水菜は4cmの長さに切る。パプリカは細くスライスし、長ねぎは千切りし水にさらす。

2 フライパンに胡麻油を入れ弱火で熱し、スライスにしたにんにくを加えきつね色になったら取り出す。

3 ボールにAを混ぜ合わせ、大根と水菜を入れて和える。

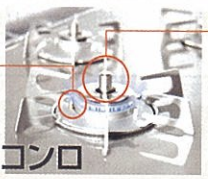
4 器に盛り、飾りにパプリカ、長ねぎ、2のにんにくスライスを散らす。

全口センサー搭載!
ガスコンロが進化しました

●安全・便利な機能が大好評

2008年10月以降に製造された家庭用ガスコンロ（卓上1口コンロは除く）では、最新のセンサーがすべてのバーナーに取り付けられるようになりました。たくさんの便利機能と安全装置を搭載したSiセンサーコンロで、より快適なキッチンライフをお楽しみください。

煮こぼれなどで、火が消えたときにガスを止める「立ち消え安全装置」



全口センサー搭載 Siセンサーコンロ

鍋底の温度が250度以上になるとガスを止める「天ぷら油過熱防止装置」

もし消し忘れてしまっても、一定時間が過ぎると火を止める「コンロ・グリル消し忘れ消火機能」

※写真提供　リンナイ株式会社

正しく使って
安全・安心の毎日

LPガス 安全百科

SAFETY

この「LPガス安全百科」はLPガスを安心・快適にお使いいただくために知っておくべきポイント等を分かりやすくまとめたものです。ご家族の皆さまでご覧ください。

※これは一般家庭用の周知文書ですので、重量販売用・業務用のお客さまは別途専用の周知文書をお読みください。

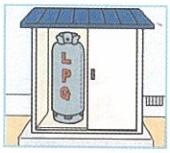
安心・安全のために気をつけたいこと

ガス機器を正しく使って、快適で楽しい毎日を！

冬のガスライフはここをチェック！

日頃からの心がけに加え、雪の多い冬は特に下記の注意が必要です

ボンベは、長時間直射日光に当たることの無いよう、収納庫に入れましょう。



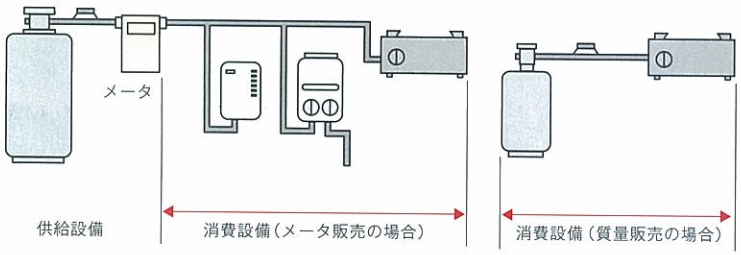
寒冷地では、地面の凍結に備えてコンクリート台の上にボンベを設置し、普段から設備や周囲を除雪しておいてください。

長期間使用しなかった排気筒は、使用前に鳥が巣を作っていないかどうか、確認してください。

雪おろしの際は、ボンベなどの供給設備に損傷を与えないようご注意ください。

消費設備の維持・管理はお客さまで

ボンベなど「供給設備」の維持・管理は当店の、「消費設備」の維持・管理はお客さまの責任となります。ガス漏れなどには十分注意してください。



※供給設備は、容器交換のつど当店が点検します。
※「供給設備」の点検と「消費設備」の調査については、4年に1回以上実施します。調査の結果、改善の必要な「消費設備」については、お客さまの責任で改善をお願いいたします。
※風呂釜や大型湯沸器など、固定式の燃焼器の修理や変更は、お客さまの手ではなさらないでください。
※消費設備を変更した場合は、その旨を当店までご連絡ください。

小型容器（8kg以下）をご使用の場合

- 容器が転倒しない平らな場所でお使いください。
- 使用後は必ず容器のバルブを閉めてください。
- 安全に長くお使いいただくため、ガス機器は定期的に点検を受けましょう。
- 容器に火気を近づけないでください。
- 火気などを避け、風通しの良い専用の場所に保管してください。

こんなところにもご注意ください！

① 就寝前や外出時には器具栓および元栓を閉める。

② マッチで点火する場合は、マッチを点けてから器具栓を開く。

③ ゴム管の点検方法など

- ひび割れや硬さを点検する。
- ガス漏れを点検する。（石けん水を塗る）
- 三つ又を使用しない。

新しいガス器具をお求めの時は

- 必ずLPガス専用の器具をお使いください。LPガスは都市ガスと比べてカロリーが高いので、都市ガス用の器具は使用できません。
- 各種安全装置つきの新しい器具をお選びください。
- ご使用開始前に、取扱説明書をよくお読みください。説明書は、いつでも取り出せるところに保管しましょう。
- ガス器具を新たに購入される場合は、当店にご連絡ください。
- LPガス用器具の裏面にシールが貼ってありますので、ご確認ください。

（燃焼器具プレート）

（検定合格マーク）

（技術基準適合マーク※1）

（技術基準適合マーク※2）

（自主検査マーク）

（自主検査マーク※3）

※1 ※2 平成12年からの新マーク　※3 平成7年からの新マーク

〈ご注意!〉
- 換気が不十分な状態でガス機器を使用すると、不完全燃焼による一酸化炭素中毒を起こし、死亡にいたる恐れがあります。
- 点火してもすぐ火が消える場合には、再点火しないで、至急お買い求めになった販売店や機器メーカー、当店にご連絡ください。